

Anmeldeformular

Informationen zu unseren Gesundheitsangeboten finden Sie unter www.t1p.de/wpvr1



Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen:

.....
Name, Vorname

.....
Geburtsdatum

.....
Straße, Hausnummer

.....
PLZ, Wohnort

.....
E-Mail-Adresse

.....
Telefonnummer

.....
Datum, Unterschrift

Weitere Informationen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung!
Fragen zur Kursanmeldung beantwortet Ihnen gerne Frau Mrochen, Telefon: 07231/394 357
E-Mail: evelin.mrochen@pforzheim.de

Sie möchten mitmachen?

Füllen Sie unser Anmeldeformular aus und senden Sie es an das Jobcenter oder geben Sie es dort an der Info ab. Sie erhalten daraufhin eine Anmeldebestätigung, die Sie im Kurs vorzeigen. Neue Anmeldeformulare erhalten Sie bei Ihrer/m Fallmanager/in.

Informationen zu unseren Gesundheitsangeboten und unsere kostenfreien Onlineangebote finden Sie unter www.jobcenter.pforzheim.de/das-jobcenter/sonderprojekte/gesundheitsfoerderung.html



Zur Anmeldung der Kurse und Fragen zur Anmeldung wenden Sie sich an:

Evelin Mrochen
Blumenhof 4, 75175 Pforzheim
Telefon 07231/394 357
E-Mail: evelin.mrochen@pforzheim.de



Datenschutzhinweis

Unsere Kursleiter benötigen zur Kursanmeldung einige persönliche Angaben von Ihnen, wie Name, Telefonnummer, E-Mail-Adresse. Die Daten werden zur Erfüllung unserer Aufgaben nach § 20 SGB V Primäre Prävention und Gesundheitsförderung zur Teilnahme an den Gesundheitsangeboten erhoben, unter Beachtung der Datenschutzgrundverordnung (EU-DSGVO) verarbeitet und nach Kursende gelöscht.

Übersicht Kursreihe

Montag:		
10:00 – 11:00 Uhr	Starker Rücken	☐
10:15 – 11:30 Uhr	Endlich stressfrei	☐
Dienstag:		
10:00 – 11:00 Uhr	Ruhe und Gelassenheit	☐
Mittwoch:		
10:00 – 11:00 Uhr	Mobility Training	☐
Donnerstag:		
14:00 – 15:00 Uhr	Kraft-Aktiv Kurs	☐

Zu Fragen zum Teamworkprogramm oder den Gesundheitskursen wenden Sie sich an:

David Buchmüller
Gesundheitskoordinator

im Auftrag der gesetzlichen Krankenkassen

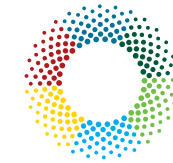
Mobiltelefon: 0173/632 682 5
E-Mail: NSW@Gesundheitskoordination.de

GKV-Bündnis für Gesundheit – Infotext:

Das GKV-Bündnis für Gesundheit ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte, insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen, sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Der GKV-Spitzenverband hat gemäß § 20a Abs. 3 und 4 SGB V die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

www.gkv-buendnis.de

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Gesundheitsangebote

Sommer 2026

für Kundinnen und Kunden
des Jobcenters
Pforzheim



teamw()rk
für Gesundheit und Arbeit

Projektpartner:

Jobcenter
Pforzheim

kostenfrei
und
freiwillig



Bewegung

Fitness für einen starken Rücken

Den Rücken stärken, Haltung und Beweglichkeit verbessern.

Termine: montags, 11.05. – 13.07.2026
10:00 – 11:00 Uhr, 8 Termine

Treffpunkt: um 10:00 Uhr

Adresse: Yogastudio Kristina Reich
Fraunhoferstr. 13a, 75173 Pforzheim

Mobility Training – das Training für Schmerzlinderung und mehr Beweglichkeit

Verbesserung der Funktion, sowie die Beweglichkeit der Gelenke.

Termine: mittwochs, 06.05. – 15.05.2026
10:00 – 11:00 Uhr, 8 Termine

Treffpunkt: um 10:00 Uhr

Adresse: Yogastudio Kristina Reich
Fraunhoferstr. 13a, 75173 Pforzheim

Kraft-Aktiv Kurs

Kraft-Aktiv ist ein ganzheitliches Gesundheits-Sportprogramm mit dem Schwerpunkt auf einem gesundheitsorientierten Krafttraining. Über das Krafttraining hinaus werden Herz-Kreislauf-System, Beweglichkeit und Koordination trainiert sowie die Entspannungsfähigkeit gefördert.

Termine: donnerstags, 07.05. – 09.07.2026
14:00 – 15:00 Uhr, 8 Termine

Treffpunkt: um 13:30 Uhr

Adresse: Acura Wagner
Frankstraße 41, 75172 Pforzheim

Entspannung/ Stressbewältigung

Ruhe und Gelassenheit durch Autogenes Training

Dieser Kurs empfiehlt sich bei Stress, Nervosität, Schlafproblemen, Kopfschmerzen, Konzentrations-schwierigkeiten, Ängsten und Bluthochdruck.

Termine: dienstags, 09.05. – 07.06.2026
10:00 – 11:00 Uhr, 8 Termine

Adresse: vhs Pforzheim-Enzkreis, Raum 105
Zerrennerstr. 29, 75172 Pforzheim

Endlich stressfrei – Stressresilienz

Strategien, Tipps und Übungen für mehr Gelassenheit und mehr persönliche Stärke im Leben.

Termine: montags, 04.05. – 13.07.2026
10:15 – 11:30 Uhr

Adresse: Jobcenter Pforzheim,
Blumenhof 4, 75175 Pforzheim

Werden Sie Teil der Peergroup

Sie interessieren sich für Ihre Gesundheit und haben Lust, Pforzheim gesünder zu machen? Dann kommen Sie ganz unverbindlich zu einem Schnuppertermin vorbei! Wir unterstützen das Jobcenter in Sachen Gesundheit und tauschen uns zu Gesundheitsthemen und Gesundheitsaktionen in Pforzheim aus.

Termine: Immer nach Absprache
Details erhalten Sie bei Ihrer Anmeldung

Adresse: Jobcenter Pforzheim,
Blumenhof 4, 75175 Pforzheim



Sie möchten mitmachen?

Einfach Anmeldeformular ausfüllen, abschneiden →
und im Jobcenter abgeben.
Sie dürfen gerne an mehreren Kursen teilnehmen!

Anmeldeformular

kostenfreie Gesundheitsangebote –
Sommer 2026

An:
Jobcenter Pforzheim
Evelin Mrochen
Blumenhof 4
75175 Pforzheim

Ich möchte mich zu folgenden Gesundheitsan-
geboten verbindlich anmelden (bitte ankreuzen):

- ☐ Fitness für einen starken Rücken
- ☐ Mobility Training – das Training für
Schmerzlinderung und mehr Beweg-
lichkeit
- ☐ Kraft-Aktiv Kurs
- ☐ Ruhe und Gelassenheit durch
Autogenes Training
- ☐ Endlich stressfrei – Stressresilienz
- ☐ Peergroup

